

1月14日(土)~15日(日)混成ブロック 練習メニュー

【強化指定選手】(男子5名,女子6名;計11名)

男子:伊藤 睦樹(A 米山・2),及川 彪我(B 南方・2)

氏家 颯(B 築館・1),佐々木孝太郎(B 南方・1),大久保聖流(B 岩切・1)

女子:千葉 紗奈(B 佐沼・2),関本 春花(B 東華・2),小山田美桜奈(B 広瀬・2),二瓶はる(B 根白石・2)

加藤 萌衣(C 古川黎明・1),畠山 葵(C 高砂・1)

(1)本日のねらい

- ハードル,走高跳の量的練習
- 短期目標の共有(2月練習会までの努力ポイント)
- ケア指導②

★スタッフ持ち込み道具

- ・フレキハードル
- ・ストップウォッチ
- ・マイクロフレキハードル
- ・メジャー(2本)
- ・コロコロメジャー
- ・メディボ2kg

(2)本日の流れ

【14日(土)】 ※12時30分 ブロック長会議(尾形) ※8時45分 強化スタッフ集合

- 9:00 集合(他のブロックよりも集合が早くなっています)
- 9:05 ミーティング
- 9:15 全体でW-up(尾形が当日詳細メニュー提示します)
- ・TBT(20+10;①2スキップ,②腹筋,③バーピー,④階段昇降,⑤背筋,⑥四股,
 - ⑦スケーターズウォーク,⑧動的柔軟腕立て足サイド,⑨ランジ,⑩もも上げ)
 - ・メディボ投げ(フロント・バック・突き出し;2kg)
 - ・コントロールテスト(メディボ・階段昇降・加速走)
- 10:30 ハードルドリル
- 11:30 流し
- 11:40 ダウン
- 12:00 昼食(各自持参;手洗い・距離感・黙食) ※温かいスープがおすすめ!
- 13:15 受付
- 13:20 走高跳(~14:30)
- 14:40 ハードル走(尾形) ※女子 1段下げ 12.5-7.2 ※男子 1段下げ 13.3-8.5
- 15:40 男子500(400→+100↑) 女子400(300→+100↑)
- 15:50 ダウン
- 16:10 ミーティング(栄養) ※冊子
- 16:30 現地解散 ※伊藤・尾形 宿泊

【15日(日)】

- 8:45 集合
- 8:55 ミーティング
- 9:00 補強
- 9:20 各自アップ
- 10:00 ハードル練習
- 10:30 60mH
- 10:45 メディシンボール投げ込み
- 11:30 坂ダッシュ
- 12:10 ダウン・ミーティング(ケア)
- 12:45 現地解散
- ※他の種目の利用状況で多少の前後やメニュー変更がある場合があります。

(3)メニュー方針

- ★ハードル・・・切り返し, 一歩ハードル, 後半対策
- ★走高跳・・・たくさん跳ぶ予定
- ★砲丸投・・・ゴムボール・メディシンボールで投げ込み
- ★400m・・・走り込み(トラック or 坂)

(4)持ち物(※ロングタイツなど練習しやすい格好になれるように)

- 各自練習用具(スパイク, ロンタイ, 手袋, ネックウォーマーなど) 健康保険証または写し
水分 筆記用具 練習日誌(学校あるいは各自のもの) 参加承諾書および誓約書
メディシンボール(2kg; 男女共通) 昼食(温かいスープがあるとよい)
参加費 マスク 健康チェックシート・強化練習会参加承諾書(両面)
 ※提出物; ①参加費, ②参加承諾書および誓約書, ③健康チェックシート・強化練習会参加承諾書

(5)本日の記録

選手名	MB前	MB後	突き出し	階段昇降 30秒	10+30	10+50	60mH	5+250m
伊藤(米山2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
及川(南方2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
氏家(築館1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐々木(南方1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大久保(岩切1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
千葉(佐沼2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
関本(東華2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
小山田(広瀬2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
二瓶(根白石2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
加藤(古川黎明1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
畠山(高砂1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒

(6)次回の連絡

※練習会は, すべて「ひとめぼれスタジアム」になります。

- ①強化練習会 令和4年11月26日(土) ~~ひとめぼれスタジアム~~
- ②強化練習会 令和4年12月17日(土) ~~ひとめぼれスタジアム~~
- ③強化練習会 令和5年1月14日(土) ~~1月15日(日) ひとめぼれスタジアム~~
- ④強化練習会 令和5年2月18日(土)~2月19日(日) ひとめぼれスタジアム ←次回ここ
- ⑤強化記録会 令和5年3月18日(土)~3月19日(月) ひとめぼれスタジアム(東北6県合宿)
- ⑥強化記録会 令和5年5月上旬(場所未定)
- ⑦強化練習会(または強化記録会) 令和5年5月末(場所未定)
- ⑧強化練習会 令和5年6月末(通信陸上前)
- ⑨強化練習会 令和5年7月末(県大会後; 東北大会・全国大会出場者)

【問い合わせ先】

尾形 隆寛(人来田中学校 旗立分教室) 本人携帯 090-9635-4522

※練習日誌などのFAX送信は, 022-245-0565(人来田中学校 旗立分教室)をお願いします。